

## Petersilien-Pesto

1 Bund Petersilie  
(oder Bärlauch, oder beides)

1 Knoblauchzehe

1 handvoll  
Sonnenblumenkerne  
(oder Walnüsse, oder andere  
Nüsse) und  
neutralem Öl

kleinschneiden

achteln.

Alles zusammen  
mit

pürieren, mit Salz  
und Pfeffer  
abschmecken,  
fertig!